1	月	1月定期講座(開催講座)						
1	金							
2	土							
3	日							
4	月							
5	火	こころ落ち着く書道①	健康1!2!3!	季節を感じるいけばな①	みんなで上達ダーツ	仕事と生活に活かすPC		
6	水	演歌の花道カラオケ①	３Bスマイル体操①	実用筆ペン①	大人のぬりえ	友愛カレッジ		
7	木	めざせ美文字ペン習字①	楽しいパッチワーク	フラワーアレンジメント	リラックス太極拳①	こころ落ち着く書道②		
8	金	楽しい切り絵①	キミ子方式誰でも楽しめる水彩画	やさしい健康体操①	楽しい手話	レッツダンス①	レッツダンス②	
9	土	創作締め太鼓①	リンパを開いてストレッチヨガ①	創作締め太鼓②	親のしゃべり場	バドミントン		
10	日	スイミング②	小学生スイミング②	キッズダンス①	キッズダンス②	ポピー遊びの教室	eスポーツを楽しもう	
11	月							
12	火							
13	水	紙バンドで編むエコクラフト①	音色を楽しむハーモニカ	やさしいあみもの	脳トレ&笑いヨガ①			
14	木	こころ落ち着く書道③	めざせ美文字ペン習字②	基礎から学ぶカラオケ①	健康フラダンス			
15	金	伝統のおりがみ	３Bスマイル体操②	パステルNAGOMIアート	リフレッシュピンポン②			
16	土	一から学ぶ英会話	チャレンジ英会話	演歌の花道カラオケ③	フライングディスク	視覚障がい者生活講座	ゆうあい体操	
17	日							
18	月							
19	火	こころ落ち着く書道④	うたごえサロン	季節を感じるいけばな②	大人のバドミントン	仕事と生活に活かすPC		
20	水	大人も楽しむeスポーツ	わくわく楽しいデジカメ	色鉛筆アート②	ゴーゴーボウリング			
21	木	楽しいパッチワーク	楽しい絵手紙	いきいき音楽	リラックス太極拳②			
22	金	楽しい切り絵②	ちぎるこねるくっつける陶芸	やさしい健康体操②	楽しい手話	レッツダンス①	レッツダンス②	
23	土	はじめての絵手紙	リンパを開いてストレッチヨガ②	子どもペン習字	脳トレ&笑いヨガ②			
24	日	スイミング③	小学生スイミング③	キッズダンス①	キッズダンス②	ポピー遊びの教室	こころを伝える筆文字②	ヤンヤン歌うカラオケ②
25	月							
26	火	パソコンを楽しもう	スポーツウェルネス吹矢②	こころを伝える筆文字①	サウンドテーブルテニス			
27	水	めざせ美文字ペン習字③	和紙で彩るちぎり絵	わくわくレクリエーション	やさしいあみもの			
28	木	紙バンドで編むエコクラフト②	おしゃべり短歌	基礎から学ぶカラオケ②	元気ハツラツ体操			
29	金							
30	土							
31	日							

※ 休講の講座